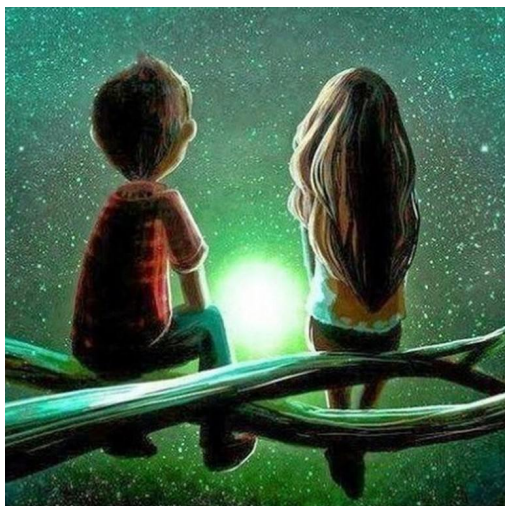




Предупреждение суицидальных намерений у несовершеннолетних

Информация для родителей

*Педагог-психолог МОУ Лицей №2
Феоктистова Я.С.*

Один из законов жизни гласит, что как только закрывается одна дверь, открывается другая. Но вся беда в том, что мы смотрим на запертую дверь и не обращаем внимания на открывшуюся. Андре Жид

С приходом в современный мир Интернет-пространств виртуальное общение стало вытеснять живое общение и чтение книг. Мы не замечаем как поздравляя близких, родных, друзей чаще отправляет электронные открытки (GIF), а не звоним. Приходя в незнакомое место или оказываясь в незнакомой компании через несколько минут берём в руки гаджет, чтобы погрузиться в Интернет-пространство. Сейчас уже никого не удивляет сцена методичного трения сенсорного экрана телефона в транспорте, культурно-досуговых учреждениях, развлекательных заведениях. Тем самым мы теряем стремление к познанию того что нас окружает, а ведь в этом и заключается смысл нашего существования, интереса к жизни, удовлетворённости и счастья.

У подростков времяпровождение в интернете более ярко выражено. В результате у них: сокращается время живого общения и снижается уровень коммуникативных навыков. Несовершеннолетние испытывают трудности в установке контакта с новыми людьми, умении слушать и слышать друг друга, самопрезентации, аргументировать свою позицию. Социометрические исследования школьников показывают тенденцию роста коммуникативного барьера. Это ведёт к тому что у подростков не развивается социальное

мышление, им сложно справляться с жизненными проблемами и сложными ситуациями, выражать эмоции и проявлять чувства. В связи с этим возрастает риск суицидального поведения у несовершеннолетних. Мы помним как в соцсетях легко вовлекались подростки в смертельные игры «Разбуди меня в 4:20», «Синий кит», «Группы смерти».

Конечно, мир онлайн мы не можем отменить, но способны своевременно выявлять суицидальное поведение и проводить профилактику попыток самоубийства несовершеннолетних. Мы должны знать и уметь выявлять признаки суицидального поведения у подростков.

Типичные признаки суицидальных намерений у подростка:

1. Эмоциональные нарушения:

- ✓ замкнутость (отказ от общения с друзьями и семьёй);
- ✓ ощущение собственной никчёмности и одиночества;
- ✓ неопределённость или пессимизм в отношении будущего;
- ✓ неприятие себя и своей внешности;
- ✓ пребывание в состоянии скуки, угрюмости, злобности, ворчливости или тоски;
- ✓ неконтролируемые и внезапные приступы гнева или страха.

2. Отклонения в поведении:

- ✓ при общении краткость ответов или их отсутствие;
- ✓ пропуски школьных занятий, невыполнение домашних заданий, отказ посещать школу;
- ✓ уход от общения со сверстниками и одноклассниками, нелюдимость;
- ✓ неряшливость во внешнем виде;
- ✓ прощание с людьми в виде признательности за оказанную ранее помощь или поддержку;
- ✓ частые размышления о смерти;
- ✓ вхождение в неформальные группировки;

- ✓ неосознанное стремление причинить себе боль, шрамирование;
- ✓ чрезмерное увлечение экстремальными видами развлечений.

При проявлении нескольких признаков суицидального поведения у подростков необходима своевременная психологическая помощь. Мы должны помнить, что мотивы суицидальных намерений у несовершеннолетних порой незначительные с точки зрения взрослых. Такие «детские трагедии» как несправедливо поставленная двойка, жестокая шутка или издевательство сверстников, неразделенная любовь или запрет родителей на дружбу с определенным человеком, запрет на пользование интернетом порой приводят к импульсивным решениям совершить суицид. Оценить без помощи психолога тревожные психологические отклонения в подростковом возрасте сложно, несовершеннолетние воспринимают смерть нереально, как переход в другое состояние. Также не стоит забывать что суицидальное поведение у подростков заразительно. Если кто-то из кумиров, друзей или знакомых совершает суицид, то это иногда провоцирует всплеск суицидальных настроений у молодёжи. Не стоит также забывать про эмоциональную неустойчивость подростков при возникновении сложной обстановки в семье (развод родителей, появление отчима или мачехи, частые конфликты между родителями, рукоприкладство или психологическое насилие).

Создавая несовершеннолетним комфортные условия и благоприятную атмосферу дома и в школе, вовлекая в интересные, полезные и активные дела, проявляя уважительное отношение к их мнению, то на смену непонимания и неприятия взрослых приходят открытые лица, неожиданные вопросы, откровенные разговоры, интенсивные действия по достижению результата и желание узнать, успеть, реализоваться.

Давайте создадим для наших детей увлекательную и развивающую территорию живого общения в школе и дома!